授業科目名	単位数	必修選択の別	開講時期	授業形態	担当者名
自分を知る	1	選択必修	1年　前期	演習	兼任講師　小濱 知実

〔授業の到達目標及びテーマ〕

「わたしを大切にする」「自分に自信を持つ」「人間関係形成」「社会に向き合う力」を養うことを目標としています。そのために、コミュニケーション力（「考える」「聴く」「話す」「情報収集・識別」）を身につけながら、社会、組織（チーム）、他者及び自分自身への敏感な視点を養います。

〔授業の概要〕

この授業では、「個の尊重(自分を大事にする・相手を大事にする)、価値観の異なる他人と協調とは何か」を気付くことを通して、個人的な問題を社会的な問題として、また、社会的な問題を個人的な問題として捉える広い視野を身につけます。

講義とワークショップで進めます。「学ぶ」「考える」「気づく」「実践する」ことの繰り返しです。ワークショップは、ペアワーク、グループワーク、ロールプレイ、ブレーンストーミング等、様々な演習を通して自分の考えを引き出しながら、「自分」や「社会」への新しい発見ができることでしょう。

〔授業計画〕

第1回　オリエンテーション　◆アイスブレイク　◆「目標管理」と「行動計画」
第2回　「わたしの取扱説明書」と「未来年表」をつくろう
第3回　「伝える」ワークショップ
第4回　互いを知る①　傾聴のロールプレイ
第5回　互いを知る②
第6回　互いを知る③
◆観察する・傾聴する・共感する・質問する　◆インタビュー実践と記事編集
第7回　「考える」トレーニング①　フレームワーク「アイディア抽出」
第8回　「考える」トレーニング②
第9回　発信力トレーニング①　プレゼンの心得と信頼関係
第10回　発信力トレーニング②　プレゼンの実践
第11回　気持ちを‘素直’に伝える　◆アサーティブネス
第12回　チームワーク①
第13回　チームワーク②
第14回　意見の抽出と意見をまとめる　◆ディスカッション　◆ファシリテーション
第15回　「なりたいわたしに近づくために！」
◆タイムマネジメント　◆ワーク・ライフ・マネジメント　◆自立(自律)と共生

〔学生に対する評価（成績評価の基準・方法）〕

ワークショップへの参加意欲：30％／レポート：30％／スピーチ、発表：30％、自己評価：10％

〔テキスト〕

レジュメ・ワークシートを配布します。

〔学生へのメッセージ・履修上の留意点他〕

ただ出席するだけでなく、自律的な参画・積極的な取り組みをしてください。